

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Alonafoto / Shutterstock

Abuelos y nietos: ¿una relación confinada?

13 mayo 2020 22:06 CEST

Si existe el amor incondicional, un contexto en el que podríamos llegar a encontrarlo es el de las relaciones familiares. No necesariamente ni siempre ni en todas, pero sí en algunas, especialmente las que vinculan a abuelos/as y nietos/as.

En las últimas décadas, especialmente durante el último tercio del siglo XX, se han producido una serie de cambios sociales que han derivado en la reestructuración de las unidades familiares.

La incorporación de forma definitiva de la mujer al mercado laboral en España, la tasa creciente de separaciones y divorcios, el aumento e integración de los distintos modelos familiares (monoparentales, homoparentales, etc.), junto con la insuficiente disposición de servicios sociales que ayuden de forma efectiva a la conciliación familiar han sido algunos de estos cambios. ¿Quién podrá ocuparse de los más pequeños?

Hasta cuatro décadas de convivencia

El aumento de la esperanza de vida ha permitido que los abuelos puedan llegar a convivir con sus nietos hasta cuatro décadas. Esto les convierte en los candidatos perfectos a ocupar un papel central en la mencionada reestructuración familiar, especialmente en lo que compete al cuidado y crianza de los nietos.

Autor



Gemma Balaguer Fort

Profesora del Departamento de Psicología Clínica y Psicobiología. Psicóloga y Supervisora en la Unidad de Terapia de Conducta, Universitat de Barcelona

Los abuelos han pasado a desempeñar funciones tan cruciales con sus nietos como educarles, ser agentes de socialización, ser transmisores de valores y de la historia y tradiciones familiares, mediar entre estos y sus padres, jugar con ellos, ejercer de modelo, ser confidentes y, algo fundamental que en el momento actual adquiere mucha relevancia: intervenir en tiempos de crisis ofreciendo apoyo psicológico, económico y social.

Vivimos en situación de crisis desde hace un par de meses. Una crisis sanitaria provocada por un virus para el que no existe hasta el momento un tratamiento efectivo ni vacunas preventivas. Una situación que nos ha obligado a cambiar la forma de vida restringiendo buena parte de nuestras libertades. Una de ellas, la de reunión, la de mantener un contacto físico próximo con las personas que queremos ante el confinamiento en nuestros hogares. Un estado de reclusión y aislamiento forzoso que generan, y van a generar, una serie de consecuencias emocionales y relacionales.

Sentimientos de soledad en los mayores

En la población de mayor edad el aislamiento puede producir sentimientos de soledad, sentimientos que en diversas investigaciones han mostrado tener un impacto sobre la salud física y mental y sobre el riesgo que suponen de derivar en depresión y ansiedad.

Centrándonos en quienes ejercen el rol de abuelos, vemos que, añadidos a las reacciones emocionales anteriores, pueden aparecer los sentimientos de ambivalencia que a su vez generan mucha ansiedad. Por una parte, existe el miedo objetivo a enfermar teniendo contacto con otras personas (también sus nietos) y, por otra, el deseo y, en algunos casos, la importancia, de estar y compartir con los nietos para cubrir las necesidades afectivas y cumplir la función, antes mencionada, de hacer de pilar en momentos de crisis.

Miedo a ser contagiados

En relación al miedo a ser contagiados, aunque todavía no está claro el papel que juegan los menores como transmisores del virus, sí existe evidencia de que les afecta mucho menos que a las personas de edad avanzada. Según datos extraídos de la revista *Redacción Médica*, el 95 % de las muertes por coronavirus corresponden a pacientes de más de 60 años.

Luego el miedo, en este caso, cumple su función protectora (asegurar la supervivencia) y moviliza haciendo que se tomen medidas como el confinamiento, la más segura en este momento. Pero este miedo se debate con los miedos anticipados en relación al hecho de no atender a las funciones del rol de abuelo descritas anteriormente, especialmente en este momento de crisis y sus consecuentes efectos tanto a nivel físico como emocional en la familia.

Supervivencia y protección

La incertidumbre está servida: ¿qué debería prevalecer? Se confronta la propia supervivencia frente a la protección de los seres más queridos. Incertidumbre que se suma a la derivada de la propia situación de crisis: ¿cuándo vamos a poder desconfinarnos?, ¿cómo será la famosa “nueva normalidad”?, ¿nos gustará? ¿cumplirá nuestras expectativas?, ¿nos llenará? Son preguntas que

generan ansiedad y, en caso de obtener una respuesta negativa, pueden llevar a un sentimiento de tristeza, inutilidad y una sensación de desesperanza.

Cierto es que “abuelos” es una categoría que incluye a un extenso y heterogéneo número de personas con niveles de implicación en dicho rol, de vulnerabilidad y recursos muy distintos.

Disponer de una red social potente, tener un buen estado físico y de salud, tener capacidad de adaptación en general y haberse adaptado al uso de las nuevas tecnologías pueden ser en estos momentos variables clave para minimizar la soledad y seguir disponiendo de los beneficios que aportan los nietos: ayudar a romper la rutina y ofrecer la oportunidad de vivir experiencias y sentimientos nuevos.

En definitiva, los nietos contribuyen a aumentar el estado de ánimo y la autoestima que a largo plazo puede suponer un incremento en la esperanza de vida.

Un paréntesis para oxigenarse

Quizás no siempre sea de este modo. En los casos en que el límite de las responsabilidades en el rol de abuelos no está bien definido y su nivel de implicación llega a exceder los recursos que tienen disponibles, la separación provocada por el confinamiento ha podido suponer a corto plazo una descarga importante de responsabilidades y con ello haber generado una sensación de alivio y descanso.

A veces, estas vivencias pueden ser desconcertantes y llegar a generar sentimientos de culpa cuando, en realidad, un paréntesis puede oxigenar y recargar baterías en la relación.



salud mental ansiedad soledad depresión familia sociedad COVID-19 crisis sanitaria confinamiento